



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

## Fransk soppgryte med spinat og grønne linser, servert med potetmos

### Potetmos

350 g poteter

🏠 1½ dl melk\*

🏠 1 ss smør\*

### Fransk soppgryte

1 stk sjalottløk

1 stk hvitløksfedd

2 stk gulrøtter

300 g sellerirot

50 g spinat

1 bunt timian

1 pakke lett crème

fraîche

1 pose glutenfri

soyasaus

½-1 pakke

sopp-/porcinipulver

1 pakke grønne linser

200 g aromasopp

🏠 2 dl vann

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Potetmos:** Skrell potetene, og kok dem i usaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2 Fransk soppgryte, forberedelse:** Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Skrell og kutt gulrøttene og selleriroten i grove biter. Skyll spinaten og timianen i vann.
- 3 Fransk soppgryte:** Varm opp en tykkbunnet kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek gulrøttene og selleriroten i 3–4 minutter, eller til de er gylne. Vend inn løken, hvitløken og ønsket mengde timian, og stek videre i omtrent 2 minutter, eller til løken er blank. Ha i lett crème fraîche, soyasausen, litt av soppulveret og 2 dl vann. La gryten koke i omtrent 8 minutter, eller til rotgrønnsakene er møre.
- 4 Fransk soppgryte, fortsettelse:** Hell vannet av linsene, og skyll de i kaldt vann. Børst soppen fri for jord, og kutt den i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek soppen i 3–4 minutter, eller til den er gyllen. Krydre soppen med salt og pepper. Bland linsene, spinaten og soppen inn i soppgryten, og la det hele småkoke på middels varme i 2–3 minutter. Smak til med salt og pepper før servering, og topp med noen av timianbladene.
- 5 Potetmos, fortsettelse:** Sil vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene med 1 ss smør. Spe på med omtrent 1½ dl melk, litt og litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.

\* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ